Почему скука отнимает жизнь

8 ноября 2019 · 20K прочитали

Есть неявное тоскливое чувство, которое крадет вашу энергию - это скука. Обыденная серая скука, вполне безобидное на первый взгляд состояние. Сейчас психологи даже признали скуку полезной, дескать, скучающий мозг более продуктивен и непременно выдумает что-то новое. Но они путают временное бездействие и отсутствие впечатлений со скукой. Философ Сенека недаром назвал скуку болезнью. Подобно болезни она лишает сил и сокращает жизнь, отравляет настроение и отнимает энергию. Недаром говорят "смертельная скука", "убийственная скука". Скука - это смерть.

Если с хорошим человеком невыносимо скучно, он крадет вашу энергию. Он никакой не хороший, он пустой. И русский психиатр Ганнушкин недаром считал салонную скучную болтовню и пустые разговоры признаком психической болезни - конституциональной глупости. Скука возникает, если путь энергии перекрыт. Если общения нет вообще, абсолютно. Или если общение смертельно скучное.

Стоит поскучать несколько часов, вы испытаете чувство разбитости и утомления. Словно не отдыхали, а тяжести носили под монотонную мрачную музыку. Словно вам на голову капала вода как в пытке, пока вы скучали. Сил нет и возможно ощущение тревоги. Скука часто связана с тревогой. Потому что организм сигнализирует: это ненормальное состояние. Опасное.

Однажды наша машина сломалась в пути и мне пришлось несколько часов провести в крохотном номере придорожной гостиницы. В клетушке, где не было ничего, кроме кроватки и нескольких номеров газеты для дальнобойщиков с сальными анекдотами. Связи не было, отдаленная трасса, это ещё большое счастье, что удалось до гостиницы дотянуть. Муж уехал за помощью на попутной машине, я осталась в номере. Выйти абсолютно некуда: тьма и мороз.

Через пару часов газеты были прочитаны и поневоле выучены наизусть. Некоторые анекдоты я и сейчас помню, к сожалению. Из газет были сложены затейливые оригами. Спать в тревожном ожидании невозможно - для меня. Думаете, временное бездействие вызвало прилив творческих сил или всплеск энергии? Отнюдь. Я ощущала, как усиливается тревога вместе со скукой. И снижается уровень энергии, прямо на глазах.

Несколько часов были настоящей пыткой. Возможно, менее деятельный человек лёг бы спать. И ему не было бы скучно. Но парадокс именно в этом: чем выше ваш энергетический заряд, тем губительнее для вас скука. Тем быстрее она поглотит ваши силы и затуманит разум. Ведь писать было не на чем и нечем, телефон был почти разряжен, зарядника не было. И телефоны тогда были самыми простыми, с крошечным дисплеем...

Скука - страшное состояние. Вас словно заперли в крошечной каморке, в одиночной камере, где постепенно кончается кислород. Скука - это лишение деятельности, а деятельность - это и есть жизнь. Да, можно мыслить и вспоминать, но и этот процесс замедляется в состоянии скуки. Заряд аккумулятора падает, если мыслительная деятельность не подкрепляется реальной деятельностью: записыванием, например.

Если вам часто скучно, и при этом вы не заперты в каморке без книг или письменных принадлежностей, это предвестник болезни. Это уже болезнь, проявление невроза. И тот, кто погружает вас в состояние скуки, сажает вас в темную каморку и запирает дверь, лишая притока воздуха. Скучные люди чаще всего - пассивные агрессоры, которые похищают чужую энергию. Они, кстати, постоянно жалуются на скуку и распространяют её вокруг, как микробов болезни. Недаром передаётся зевота и депрессия, они всегда сопутствуют скуке.

Если вам скучно, постарайтесь найти занятие. И покиньте скучную работу, скучное общество, - просто потому, что скоро вы лишитесь энергии. Это не ваши завышенные требования или капризы, скука действительно может свести с ума, даже убить. "Скорее бы прошло время!", - так мы думаем, когда нам скучно. А время - это наша драгоценная жизнь... Скука пожирает ресурс очень быстро. Особенно угрожая деятельным и энергичным людям; помните, что делал Шерлок Холмс, когда ему было скучно? Ничего хорошего. Очень плохое делал, потому что его мозг начинал пожирать сам себя.

Так что скука - прямой сигнал опасности. Нужно что-то менять и как можно быстрее. А пока можно хоть оригами из старых газет складывать, хоть стихи припоминать, хоть музыку сочинять в уме - это некоторое время даст продержаться на плаву. Но недолго...

Анна Кирьянова

proxyelite.biz
Реклама

Buy server proxy
16000 ip server proxy
About the service Our rates

Не пропустите новые публикации
Подписаться

2,8K

proxyelite.biz
Реклама

Buy server proxy
16000 ip server proxy
About the service Our rates

Автор отключил комментарии к публикации